

预防跌倒手册



Palliative care. Living well every day.

🌐 epc.asn.au ☎ 1300 130 813

目录

让你的家居更安全	3
地板	4
灯光照明	4
楼梯&梯级 (室内和室外)	5
进出车辆	5
厨房	6
浴室&洗手间	6
睡房	7
休息室	7
如何安全地从地板上站起来	8
在家中跌倒的处理方法	10
参考资料	11
鸣谢	11

让你的家居更安全

目的: 鼓励建立一个更安全的家居环境, 以保持长期独立的生活方式。

本小册子提供意见协助你为自己及心爱的人去建立一个安全的家居环境。大部分建议为低成本的备择方案, 或就你目前的活动方式提供改变的建议。本小册子仅作为参考。

您可能需要家庭成员或杂工提供援助, 以进行一些建议的改动。你亦可以寻求宁养服务(安宁疗护)护士和/或职业治疗师的专业意见。

职业治疗师亦能就你的活动能力, 为你的家居环境作出评估, 以提供一些关于修改和设备辅助的建议, 助你最大限度地提高家居环境的安全。



地板

室内

- 移除所有松动的垫子和地毯，确保它们牢固在地上，并有防滑胶在底部
- 更换破旧的地毯和地板覆盖物
- 确保地板没有杂物
- 请立即擦拭溢出物
- 确保电线被盘起或固定在墙边，防止你被绊倒。如有需要，请找电工安装另外一个电源点

室外

- 拆除和更换不平路面
- 保持路径没有青苔和树叶
- 用软管卷盘来收藏花园里的水管
- 安全收藏园林工具

灯光照明

- 建议在所有房间、通道和楼梯间安装日光灯或 75 瓦以上的灯泡（注：部分照明灯具最高只有 60 瓦）
- 建议灯光不会造成多余的眩光或在房间里构成阴影
- 通道、走廊和入口可安装感应灯
- 建议你有一个可以让你轻松地躺在床上开启的灯具，例如夜间照明灯
- 预留一些时间让你的眼睛去适应光暗的转变
- 楼梯间可能需要额外的灯光

楼梯和梯级

- 建议最少在楼梯一侧（最好两侧）安装扶手，请寻求职业治疗师就安装位置作出专业意见。大部分市政府会为领取养老金的人士提供较低金额的安装服务
- 拆除和更换破坏了的梯级覆盖物
- 确保没有杂物
- 将经常使用的物品放在容易拿到及在同一水平的地方
- 尽量减少使用楼梯。若你的住所是多层楼宇，请考虑留在同一层楼进行大部分日常活动
- 如有需要，请在他人陪同下使用楼梯
- 楼梯间可能需要额外的灯光，并建议在楼梯两端设置开关

进出车辆

- 尽量慢走，必要时在房子和汽车之间休息
- 请你及你心爱的人远离车门位置，并放行走辅助器远离车
- 助行架及轮椅应放在车辆45度的位置，以确保移动的安全性
- 如用轮椅，可以提前预约轮椅计程车，以协助往返任何预约

厨房

- 将经常使用的厨房物品放在容易拿到的地方，最好放在与腰部同一水平。
- 請立即擦拭溢出物。
- 若你靠在橱柜和桌子上，請确保它們牢固去支撑你的体重。
- 請選擇入牆式烤箱。
- 盡可能的避免走路的時候攜帶物品。廚房推車或許可以幫到你。

浴室和洗手间

- 建议在浴室使用防滑地板
- 请于洗澡时使用防滑垫
- 建议在浴缸、淋浴间及洗手间安装扶手
- 淋浴时请使用淋浴椅子，预防跌倒
- 离开淋浴间更衣时，请坐在稳固的椅子上
- 加高座厕有助从座厕站起
- 使用洗手液或绑在绳上的肥皂
- 除去淋浴间周围凸出的边缘
- 将热水调低至温暖
- 请寻求职业治疗师有关安装扶手位置及改装家居设备作出专业意见，助你最大限度地提高浴室及洗手间的安全。你的宁养服务护士可为你提供一位在你社区的职业治疗师

睡房

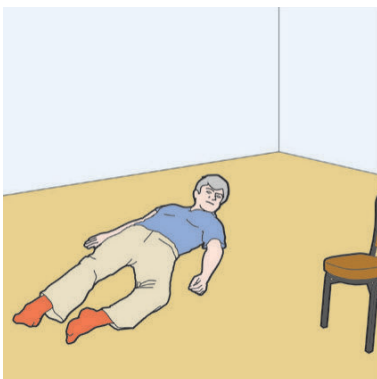
- 建议安装一个可以让你轻松地躺在床上开启的照明灯具，例如触控灯或夜间照明灯
- 若你在离开睡床前须要使用眼镜，請确保你的眼镜放在容易触碰的范围
- 建议将电话/手提电话或个人报警器放在容易触碰的范围
- 确保地板没有杂物
- 睡床应有适当的高度协助上落，结实的床垫有助更容易下床
- 确保床单被铺不会落在地上，导致绊倒
- 缓慢地下床，站起前应先坐一会儿
- 将行走辅助器放在容易触碰的范围，以防在晚上要下床
- 若你有上下床的困难，请咨询你的宁养服务护士和/或职业治疗师

客厅

- 有坚固扶手的加高椅子或高椅能有助从椅子站起
- 建议将电话/手机或者个人报警器放在容易触碰的范围里。
- 移除所有不需要的家具。
- 风扇和暖炉不应该放在通道或房间的中央
- 将矮家具如咖啡桌放在房间的边缘，而非放在行走通道



如何安全地从地板上站起来



1. 躺平在地上.



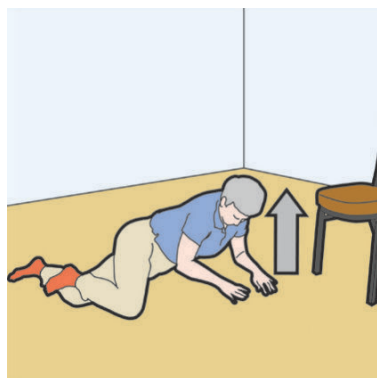
2. 把身体转向一侧



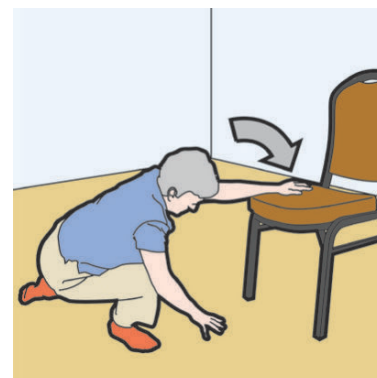
5. 将较强的腿踏前.



6. 站起.



3. 先双手撑在地上, 然后用手双膝撑起



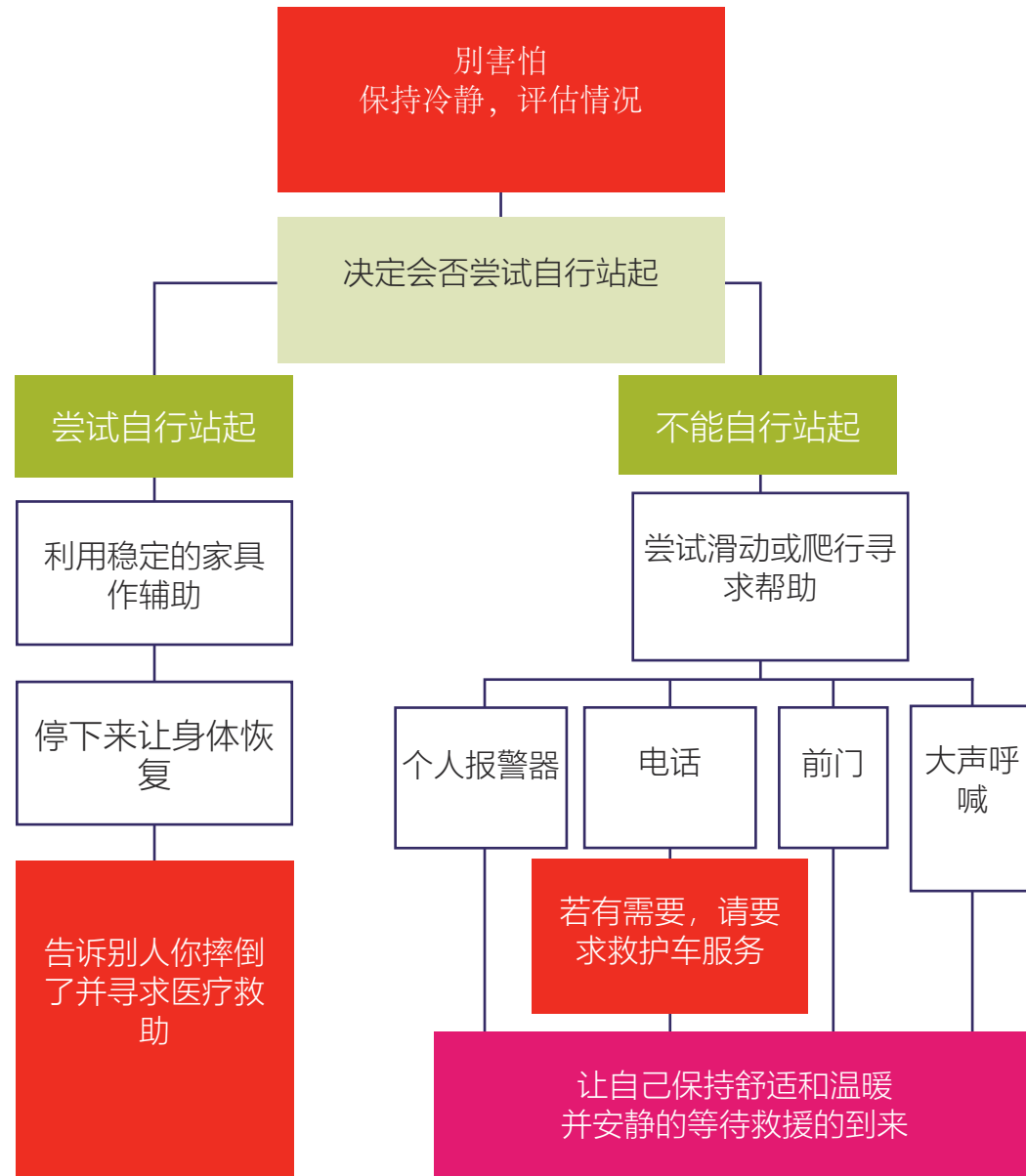
4. 跪在地上, 利用稳定的家具去稳住自己



7. 慢慢地转身!

*图片由Philips Lifeline提供。澳大利亚目前还不能提供Lifeline服务。

在家中跌倒的处理方法



参考资料

Australian Commission on Safety and Quality in Healthcare [2009], Preventing Falls and Harm from Falls in Older People, Best Practice Guidelines for Australian Community Care, Retrieved from <http://www.safetyandquality.gov.au/wp-content/uploads/2012/01/Guidelines-COMM.pdf>

Australian Government Department of Health and Ageing [2011], Don't Fall For It - A Guide to Preventing Falls for Older People, Retrieved from [http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/E23F5F7BF8F07264CA257BF0002043F5/\\$File/Don't%20fall%20for%20it.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/E23F5F7BF8F07264CA257BF0002043F5/$File/Don't%20fall%20for%20it.pdf)

Baker, D. [2010] Collaboration for Fall Prevention, Retrieved from <https://www.lifeline.philips.com/content/dam/PLL/PLL-B2C/PDFs/How-to-Get-Up-From-a-Fall.pdf>

Department of Veterans Affairs USA [2014], Fall Prevention at Home, Retrieved from http://www.patientsafety.va.gov/docs/fallsToolkit/fall_prevention_at_home.pdf

Victorian Government Health information [2011], Falls are Preventable, Retrieved from http://www.health.vic.gov.au/agedcare/maintaining/falls_dev/Section_a1b.htm

Queensland Government: Queensland Health [2008], Stay on your

鸣谢

东区缓和医疗服务中心（EPC）职员，义工及客户为预防跌倒小册子第二版提供改进建议。

与EPC保持联系



订阅我们的网站以获得关于新闻，活动和募捐活动的季度电子刊物。

你也可以关注我们的Facebook@epcaus, 还有Twitter@epcaus, 连接到我们的LinkedInEPC (Eastern Palliative Care) 或者订阅我们的Youtube频道EPC (Eastern Palliative Care).



Eastern Palliative Care is a partnership between the Order of Malta, Outer East Palliative Care Service Inc. and St Vincent's Hospital (Melbourne) Ltd



Eastern Palliative Care acknowledges the support of the Victorian Government



ST VINCENT'S
HOSPITAL
MELBOURNE

Copyright © 2018 Eastern Palliative Care
December 2018



Palliative care. Living well every day.